



Umstellungskriterien auf Klappschlittschuhe (ergänzend zur RTK 2. Jahr Grundlagentraining)

In der Allgemeinen Grundausbildung erfolgt das Erlernen der schlittschuhläuferischen Grundvoraussetzungen auf kurzen Schlittschuhen. Diese Eislaufschule soll die Kinder auf das Erfüllen der Umstellungskriterien auf lange feste Schlittschuhe (Short Track Schienen) vorbereiten. Nach Erfüllung kann eine Teilnahme am DESG-Talente Treff mit langen festen Schlittschuhen erfolgen.

Der nächste Schritt ist im Grundlagentraining die Umstellung auf Klappschlittschuhe. Auch hierfür müssen Grundanforderungen in Form von Umstellungskriterien erfüllt werden. Für diesen Schritt ist ein Zeitraum von 2-3 Jahren einzuplanen. (Beispiel: Eislaufschule ab AK 7, Umstellung auf lange Schlittschuhe Ende Saison AK 9, Umstellung auf Klapp in Ende AK 11/ Beginn AK 12)

Die Umstellungskriterien beinhalten den Nachweis des Beherrschens schon erlernter allgemeiner Inhalte und zusätzlich technikspezifische Anforderungen. Besonderes Augenmerk wird auf die einbeinige Kontrolle des Schlittschuhs und der Ausführung der Übungen in der spezifischen Position gelegt.

Der Nachweis der erfüllten Kriterien ist Voraussetzung für die Teilnahme am DESG-Nachwuchswanderpokal mit Klappschlittschuhen.

Diese Kriterien sind nur zu erfüllen, wenn im Grundlagentraining auf dem Eis der Fokus konsequent auf die Verbesserung der koordinativen und schlittschuhläuferischen Fähigkeiten gelegt wird. Das Erlernen und Üben erfolgt mit Hilfe von Eisgewandtheitsläufen, Spielen, dem Üben von Teilelementen (Stationstraining), bevorzugt auf der Fläche oder in abgeteilten Bereichen der Großbahn. Die Hinführung auf die Zielübung ist methodisch aufzubauen und der Fortschritt zu dokumentieren. Die Elemente der Technikbewertung sind den Sportlern schrittweise auch theoretisch verständlich zu machen. Die Möglichkeiten der gegenseitigen Korrektur durch Trainingskameraden sind zu nutzen.

Diese Kriterien bedeuten eine erhebliche Steigerung des schlittschuhläuferischen Niveaus bis zu Beginn des Grundlagentrainings.

Es geht nicht darum, denn zeitlichen Aufwand für diese Ausbildung zu erhöhen, sondern durch konzentrierten Fokus, erhöhtes Anspruchsdenken und kreative, moderne Trainingsmethoden und Förderung in Leistungsgruppen ein neues Level in der schlittschuhläuferischen Ausbildung zu erreichen. Kombiniert mit einer sehr guten allgemein athletischen Ausbildung können so die Grundvoraussetzungen für eine weitere Entwicklung im Grundlagen- und Aufbaustraining gelegt werden. Da in diesen Altersbereichen zum Teil auch ehrenamtliche Trainer arbeiten, sind die Stützpunktleiter und Trainer der oberen Altersklassen für die Unterstützung, Beratung und auch Kontrolle der Trainer und Übungsleiter in diesem ersten Ausbildungsabschnitt zuständig.

DESG Umstellungskriterien auf Klappschrittschuhe Stand September 2017

	Übung	Ausführung
1a.	Bremsen einbeinig nach rechts (Außenkante)	kompletter Stillstand an einer Markierung
1b.	Bremsen einbeinig nach links (Außenkante)	kompletter Stillstand an einer Markierung
2a.	Slalom in Eislaufposition einbeinig mit rechts	deutliche Nutzung der Außen- und Innenkante, <i>6 Markierungen, Abstand 2 m</i> , tiefe Eislaufposition
2b.	Slalom in Eislaufposition einbeinig mit links	deutliche Nutzung der Außen- und Innenkante, <i>6 Markierungen, Abstand 2 m</i> , tiefe Eislaufposition
3a.	Einbeinig Gleiten vorwärts $\frac{1}{2}$ Drehung gleiten rückwärts mit rechts	jeweils 5m gleiten, Angleiten in Eislaufposition, Ausgleiten in Eislaufposition
3b.	Einbeinig Gleiten vorwärts $\frac{1}{2}$ Drehung gleiten rückwärts mit links	jeweils 5m gleiten, Angleiten in Eislaufposition, Ausgleiten in Eislaufposition
4a.	Übersetzen vorwärts linksherum	Radius 1m innerhalb der Short Track Markierung volles Übersetzen mit entsprechender Beinstreckung zur Seite, Eislaufposition
4b.	Übersetzen vorwärts rechtsherum	Radius 1m innerhalb der Short Track Markierung, Ziel: Übersetzen mit erkennbarer Beinstreckung zur Seite, Annäherung an Eislaufposition
5a.	Übersetzen rückwärts linksherum	Flüssige Bewegungen
5b.	Übersetzen rückwärts rechtsherum	Flüssige Bewegungen
6a.	Zwiebel vorwärts in Eislaufposition, Beschleunigung aus dem Stand	Zusammenführen der Schrittschuhe, Verbleiben in der tiefen Position (Hüft und Schulterachse verbleiben)
6b.	Zwiebel rückwärts in Eislaufposition, Beschleunigung aus dem Stand	Zusammenführen der Schrittschuhe, Verbleiben in der tiefen Position (Hüft und Schulterachse verbleiben)
7	Technikbewertung unter 2,01	Siehe Technikbewertung AK 7-11